Handout: nach dem Training

Struktur:

hier sind nochmal ein paar Wörter erklärt, die beim Aktionstraining genannt wurden:

- **Biene** - Ein*e Aktivist*in die in Aktion geht
- **Bezugsgruppen:** Eine Gruppe von Aktivisti, die zusammen in Aktion gehen. Sie lernen sich vor den Aktionen schon kennen und sind in einer Signal Gruppe zusammen, wo Austausch stattfindet und wichtige Informationen geteilt werden.
- **Buddy Paar:** 2-3 Aktivistis bilden ein Buddy Pärchen die einander gut kennen. Sie wissen die Ängste/Sorgen von einander, treffen Entscheidungen zusammen und vertrauen auf einander.
- **Bienenkönig*in** - Diese Biene hat Kontakt zu Strategie und bekommt Informationen zu dem Blockade Ort/Aktion. Sie sind verantwortlich dafür, Infos mit der Bezugsgruppe zu teilen.
- **Pressebiene:** Diese Biene hatte ein Presse-Training und ist die Biene in der Blockade, die Kontakt zur Presse hat. Sie kennt das aktuelle Framing der Kampagne und hat sich dafür explizit vorbereitet. (andere Bienen die keine Pressebienen sind dürfen nicht mit der Presse sprechen, außer statements an unser eigenes Social Media Team abzugeben)
- **Gärtner*in** - Teil des Support Teams, die die Bienen darin unterstützen, all ihre Kraft in die Blockade stecken zu können.
- **Garten** - Das gesamte Support Team
- **Backoffice** - Der Kontakt während Aktionen durch das Aktionshandy um weitere Informationen zu bekommen

Durch die Aktionspraxis:

In den folgenden Abschnitten findest du das, was deine Trainer*in bereits im Training mit dir ganz genau durchgegangen ist in Textform.

- Tag 1
    - Am Abend vor der Blockade gibt es ein Briefing zur Aktion von der Bienenkönig*in, bei der du alle Infos bekommst (bis auf den genauen Ort). Hier können auch noch Fragen gestellt werden etc
    - Morgens: Treffen am Treffpunkt mit deiner Bezugsgruppe und der anderen zum Blockadeteam gehörenden Bezugsgruppe
    - Gemeinsames Einstimmen auf die Aktion, Durchsprechen des Blockadeortes, Fragen klären
    - Losgehen zum Blockadeort (unauffällig, in kleinen Gruppen)
    - Sobald die Ampel für die Fußgänger:innen grün ist, geht das Blockadeteam auf die Fahrbahn und breitet die Banner aus.
    - Die Polizei trifft am Blockadeort ein
        - Empfehlung: Am Anfang stehen bleiben und hinsetzen, wenn Bewegung in den Laden kommt, die BiKö gibt das Signal (erst dann ankleben, weil Autofahrer*innen Selbstjustiz ausüben und euch abreißen - die Polizei eher nicht (sie haben “Fürsorgepflicht”))
        - Die Polizei wird voraussichtlich 3 Durchsagen machen, dass die Versammlung aufgelöst ist und euch auffordern, die Fahrbahn zu verlassen (Die Polizei muss nicht 3 Durchsagen machen, macht sie aber oft)

- Die Polizei wird euch anschließend einzeln ansprechen und bitten, die Fahrbahn zu verlassen. Sie wird euch auch sagen, was passieren wird (Schmerzgriffe, Tragen), wenn ihr nicht freiwillig geht
    - **2 Szenarien:** du wirst weggetragen ODER du wirst von der Fahrbahn gelöst, weil du dich festgeklebt hast. Sie verwenden meist Öl oder Aceton und arbeiten mit Pinsel und Holzspachtel. Das Lösen kann etwas wehtun, kann aber auch fast schmerzlos ablaufen. Kommuniziere immer, wenn du gerade Schmerzen hast.
    - Deine Personalien werden aufgenommen (du wirst durchsucht), dir wird ein Platzverweis ausgesprochen (ggf. werden deine Sachen durchsucht und Banner etc. beschlagnahmt)
    - Du besprichst vorher mit deiner Bienenkönigin, wie du dich verhalten kannst, sollte die Polizei dich dann gehen lassen.
    - Oder du wirst direkt mit in den Gewahrsam genommen
    - Abends wirst du voraussichtlich aus dem Gewahrsam entlassen (meistens so gegen 22 Uhr o.Ä.)
    - vor der Polizeistation wirst du abgeholt und kannst dich noch mit deiner Bezugsgruppe treffen und austauschen.
    - Ihr besprecht, wann ihr für die nächste Aktion (innerhalb von 48h) bereit seid und wann ihr euch wo wieder trefft
    - Da wir nun schon bekannter sind, ist es gut möglich, dass die Polizei euch sofort in die Gesa mitnimmt und euch nicht mit einem Platzverweis gehen lässt. Bitte stellt euch darauf ein.
- Tag 2 und danach:
    - Ihr führt die Aktionen immer wieder und wieder durch
        - evtl. wechselt der Ort mal
        - die Gegenreaktion der Autofahrenden und die Reaktion der Polizei werden voraussichtlich stärker
        - Euch werden höhere Strafen angedroht
        - Sie werden evtl. physische Gewalt (Schmerzgriffe) anwenden (ihr könnt immer freiwillig aufstehen und mitgehen!)
        - Sie werden psychischen Druck ausüben
            - Aktion als sinnlos darstellen
            - “Ihr habt doch jetzt erreicht, was ihr wolltet, ihr könnt doch jetzt auch gehen”
            - Hohe/Lange Strafen androhen
            - Anschreien, beleidigen, drohen
            - Support schlecht machen, Gefahren betonen
            - etc.
        - Ihr werdet vermutlich schneller in Gewahrsam genommen und irgendwann auch länger (max. bis zum nächsten Tag 24 Uhr) und nach mehreren Durchläufen ggf. in Präventivgewahrsam genommen (je nach Bundesland bis zu 10 Tage)
    - Dann machst du eins der beiden folgenden Sachen ... was auch immer zuerst kommt:
        - rausgelassen werden und weiter blockieren (Tag 2 weiter)
        - eher unwahrscheinlich aber durchaus möglich:
juristisches Schnellverfahren und Verurteilung zu x Tagessätzen
            - Tagessätze können gezahlt werden (nicht der Plan) oder abgesessen werden.
            - Es kann auch ein Teil der Zeit abgesessen und ein anderer Teil bezahlt werden.

Polizeigewahrsam (Gesa)

- Gründe für Polizeigewahrsam
  - ■ Durchsetzung einer Maßnahme (z.B. Platzverweis)
  - ■ Gefahrenabwehr (z.B. Autobahnblockaden bei der IAA)
  - ■ Feststellung der Identität
- Rahmenbedingungen und gesetzliche Regelungen
  - ■ Voraussetzungen
    - § Unerlässlichkeit: Ausdruck des Verhältnismäßigkeitsgrundsatzes (Gefahr nicht durch mildere Maßnahme abwendbar)
    - § Verhinderung einer Straftat oder Ordnungswidrigkeit von erheblicher Bedeutung für die Allgemeinheit
      - · Gefahrenprognose: konkretisiert, wann Gefahr vorliegen soll z.B. wenn Aktion vorher angekündigt wird (nur in manchen Bundesländern)
  - ■ o max. bis 24 Uhr des Folgetages ohne richterlichen Beschluss, dieser muss aber möglichst bald eingeholt werden (§128 I StPO)
  - ■ o Landesspezifische Polizeigesetze
    - § Wie lange kann ein Gewahrsam richterlich verlängert werden?
      - · Z.B. Bayern: bis zu 3 Monate und max. um 3 Monate verlängerbar, also max. 6 Monate
    - § Ansonsten müsste U-Haft angeordnet werden und da haben wir mehr Rechte als nur in Gewahrsam
- Was ist eine Gefangenensammelstelle (Gesa)
  - ■ Jeder Ort, an dem ihr gegen euren Willen von der Polizei festgehalten werdet, um einen der Zwecke des Gewahrsams zu erfüllen
    - § Gewahrsamszelle oder Festhalten an einem bestimmten Ort (auch Polizeikessel unter freiem Himmel möglich)
- Typischer Ablauf
  - ■ Foto für die Zellentür wird aufgenommen
  - ■ Durchsuchen von Kleidung und Taschen: Gegenstände können beschlagnahmt werden bis spätestens zum Ende des Verfahrens
  - ■ Nackt/ bis zur Unterwäsche ausziehen (zu Überprüfung ob Gegenstände am Körper versteckt sind)
  - ■ In Zelle warten
    - § Mehrere Stunden möglich ohne Beschäftigungsmöglichkeiten (auch als Schikane verwendet)
  - ■ Erkennungsdienstliche Behandlung
    - § ggf. Nackt ausziehen (Tattoos, Narben, Verletzungen)
    - § Größe messen und wiegen
    - § Fotos aus verschiedenen Winkeln
      - · Grimassen schneiden und Augen zumachen meist akzeptiert, wenn nicht in die Kamera geschaut wird, wird meist Zwang angewendet
    - § Finger- und Handabdrücke
    - § DNA-Entnahme
      - · Möglich, aber unwahrscheinlich
      - · Richterlicher Beschluss notwendig

Unsere Rechte

- ■ **Ein erfolgreicher Anruf (EA!)**
  - § Wird häufig nicht direkt gewährt à hartnäckig bleiben

        - § Name/Pseudonym, wie geht es dir?, in welcher Gesa?, was wird vorgeworfen? (EA leitet euch durch diese Fragen wenn ihr sehr aufgeregt seid und sie vergessen habt)
        - § Nicht sagen, was man tatsächlich gemacht hat oder nicht
        - Bitte: Den EA immer anrufen von der Gesa aus (auch wenn ihr denkt, ihr seid nur 2 Stunden dort - der Support/EA braucht diese Infos) und ruft den EA auch nochmal an, wenn ihr raus aus der Gesa seid.
        - manchmal verwehrt die Polizei (auch wenn sie es nicht darf) den Anruf beim EA. Sie sagen dann, dass nur Rechtsanwält*innen angerufen werden können. Für den Fall gibt es so wie die EA Nummer vor jeder Aktion Nummern von Anwälten, die ihr euch "mitnehmen" könnt.
    - **Toilettengang**
        - § Wird häufig von Polizisti beobachtet
    - **Wasser**
    - **Essen nach ein paar Stunden**
    - ○ **Körperliche unversehrtheit:** Fragt nach Decken wenn euch kalt ist, fragt nach Toilette wenn ihr müsst (gefühl der Ermächtigung)
    - (Ein Buch dabei haben und auch danach fragen)
- Verhaltensregeln
    - In der Gesa
        - § Nicht mit der Polizei reden oder mit Beamt:innen über die Vernichtung unserer Gesellschaft sprechen
            - Gefahr in lockerem Gespräch wichtige Infos zu verraten
            - **Alle entlastenden Aussagen können immer auch noch nachträglich nach Rücksprache mit Anwält*in gemacht werden**
            - Einfach schweigen, immer wieder widerholen, dass man nichts sagen wird oder über komplett belanglose Dinge reden, z.B. Wetter (vorsichtig sein!)
        - § Protokoll anfordern, IMMER BEI ALLEM was einem weggenommen wird + Widerspruch
        - § Widerspruch gegen jede Maßnahme einlegen
            - · Maßnahmen müssen dann vor Gericht gerechtfertigt werden, nichts zu sagen wird als stille Zustimmung gewertet
        - § Nichts unterschreiben
            - · Wir müssen nichts unterschreiben
            - · Folgen i.d.R. nicht absehbar
            - · Strich unter Materialliste ziehen, um hinzufügen von Dingen zu vermeiden
    - Nach der Gesa
        - § Gedächtnisprotokoll
            - · Gut verwahren à Geständnis
        - § Körperliche Schäden vom Arzt schriftlich bestätigen lassen
        - § Regeneration

Psychische Gesundheit in der Gesa

Hier ein paar beispiele wie du deine Zeit in einer Gesa Zelle gestalten kannst

- Singen

        - Tanzen
        - Summen
        - Gedichte ausdenken
        - Yoga machen
        - Anderer Sport machen - hin und her rennen so oft wie du kannst, Klimmzüge, Kniebeugen, Plank halten, springen etc.
        - Meditieren
        - Dich daran erinnern das du nicht alleine bist
        - Wenn du Papier bekommst, das zerknüllen und als Basketball benutzen
        - Origami falten mit dem Papier
        - Deine Rechte einholen. Klogang, Wasser, essen, Anruf

Was euch rechtlich erwartet: Grundlagen

(Infos aus dem Legal Team)

- Unterschied Straftaten vs. Ordnungswidrigkeiten
    - **Ordnungswidrigkeit:** Geldstrafen (Katalog), keinen Eintrag ins Führungszeugnus → hohe Geldstrafen können durchaus auch starke Repression sein
    - **Straftaten:** Geldstrafen oder Freiheitsstrafen möglich, Strafmaß wird individuell bestimmt (Tagessätze [Nettoeinkommen geteilt durch 30 ist ein Tagessatz]), können ins Führungszeugnis kommen
      → ab 90 Tagessätzen stets im Führungszeugnis
- Unangemeldete Versammlung
    - Teilnahme: weder Ordnungswidrigkeit noch Straftat
    - Leitung: Straftat
- Aufgelöste Versammlung: Teilnahme = Ordnungswidrigkeit
- Straftatvorwurf Nötigung (wahrscheinlich)
    - Ihr hindert Menschen daran, einen Ort zu verlassen
    - Ohne Vorstrafen:
        - Geldstrafe
        - bei bis zu 90 Tagessätzen kein Eintrag ins Führungszeugnis
        - >90 Tagessätze Eintrag ins Führungszeugnis
    - Mit Vorstrafen: **(vorbestraft ab 90 Tagessätzen)**
        - Haftstrafe wird wahrscheinlicher
        - Eintrag ins Führungszeugnis
- Straftatvorwurf Widerstand gegen Vollstreckungsbeamt:innen
    - Bei Lock-On/Glue-On wahrscheinlich
    - Ohne Vorstrafen:
        - Geldstrafe
        - bei bis zu 90 Tagessätzen kein Eintrag ins Führungszeugnis
        - >90 Tagessätze Eintrag ins Führungszeugnis
    - Mit Vorstrafen:
        - Haftstrafe wird wahrscheinlicher
        - Eintrag ins Führungszeugnis

Generell sind weitere Straftatvorwürfe möglich, wie
- Gefährlicher Eingriff in den Straßenverkehr
    - wenn ihr so in den Verkehr eingreift, dass direkt gefährliche Situationen entstehen (eher unwahrscheinlich)
- passive Bewaffnung (eher unwahrscheinlich)

- zivilrechtliche Klagen
    - wenn Autofahrer:innen Schadensersatz geltend machen wollen

Generell wird man in Deutschland für Straftaten, die gewaltfrei sind, eher nicht mit einem Freiheitsentzug sondern Geldstrafen bestraft.

→ Generell können rechtliche Konsequenzen bei Aktionen nie ausgeschlossen werden und ihr begebt euch immer in ein Risiko
→ Angaben beziehen sich auf "Standardverlauf" einer Aktion, rechtliches Risiko ist aber einzelfallabhängig und kann sich auch in verschiedenen Bundesländern unterscheiden

Strafrechtlich: Der Staat ist eine Partei und die Täter*in. Der Staat will einen bestrafen für etwas, was wir getan haben bei Nötigung z.B. Strafrechtliche Strafen können auch im Knast abgesessen werden (Tagessätze)
Zivilrechtlich: 2 Private Parteien, die sich über was streiten und das Gericht schlichtet es. Schadensersatz, z.B. Geld verloren, kaputt gegangen. Zivilrechtliche Strafen müssen bezahlt werden (Oder du richtest ein P-Konto [Pfändungssicheres Konto] ein und lebst von ca.€1200 im Monat)

- **44 Seiten zum lesen wie wir es schaffen nicht zahlen zu müssen:**

Von uns Bekommt ihr nix - https://vonunsbekommtihrnix.blackblogs.org/
7. Was du noch wissen solltest

- **Du solltest dein eigenes Handy nicht mit in Aktion nehmen.** Deine Bezugsgruppe wird ein Aktionshandy haben für die Kommunikation haben (über die Bienenkönigin)
- Es ist super wichtig, dass du den EA von der Gesa aus versuchst anzurufen und auch wenn du wieder raus bist. **Auch wenn du weißt, du bist nur eine Stunde oder 2 Stunden drin**. Der Support im Hintergrund braucht den Überblick; ob eure Rechte eingehalten werden; wo alle Bienen sind; müssen wir Anwälti einschalten; Wie geht es euch; braucht ihr Medikamente etc etc

Was du in Aktion mitnehmen solltest:
- Material: Banner, Warnweste
- Sitzkissen - wenn du möchtest
- Gemütliche Kleidung (Regenjacke/Hose falls es regnet)
- Wärme/Kühl Pads
- Kleber
- Personalausweis
- Kleingeld (für Telefonat in der Gesa)
- ÖPNV Ticket
- Impfnachweis (Ausgedruckt)
- Wasser
- Essen (manchmal hast du im Gewahrsam die Möglichkeit Essen aus deiner Tasche in die Zelle zu bekommen, deswegen hab gern viel Essen dabei)
- Medikamente für 3 Tage

Gewaltlosigkeit/Gewalt/Nicht-gewalttätig-Sein

Videos die euch dabei helfen können das gelernte besser zu verstehen:

Gewaltlosigkeit Teil 1 (english) https://www.youtube.com/watch?v=jgA-9cTthHA
Gewaltlosigkeit Teil 2 (english): https://youtu.be/2Oz99Q0X5XQ

Techniken der Erdung

- **Atme** langsam **aus**, so dass Dein Ausatmen länger ist als Dein Einatmen. *Bitte die Teilnehmer:innen zu bemerken, wie sich ihre Gehirnaktivität verändert, wenn sie das Ausatmen verlangsamen.*

- **Erdung**. Nimm wahr, wie der Boden (oder der Stuhl) auf deine Füße (oder Beine) trifft. Spüre Deine Füße, als ob das alles ist, was du gerade tun musst.

- **Körperhaltung**. Falten Deine Hände schützend knapp unterhalb des Nabels. Dies gibt Deinem Körper die unbewusste Botschaft, sich zu entspannen.

- Spüre in die **Ganzkörperatmung** hinein; stelle dir vor, du bist wie ein aufblasbares Spielzeug und kannst in jeden Teil deines Körpers atmen, konzentriere dich besonders auf die Bereiche, die du normalerweise ignorierst, stelle dir vor, du kannst über deine eigenen Körpergrenzen hinaus atmen.

- Stelle dir vor, du gleitest in ein herrlich **warmes und duftendes Bad**.

- **Schüttel die** Spannung in allen Gliedern **aus**.

- **Klopfe den** ganzen **Körper** sanft mit einer weichen Faust und oder schalenförmigen Händen, reibe (nicht klopfen!) Sie auch auf deinen Rücken, wo sich die Nieren befinden.

- **Achte darauf,** was in Deiner unmittelbaren Umgebung gerade **eine Quelle der Unterstützung** ist, z. B. deine Freund:innen, eine Bezugsgruppe, ein beruhigendes Kleidungsstück, eine Farbe in der Menge, Bäume oder Pflanzen in der Nähe.

- Die **Erweiterung des Blickfeldes** kann Erleichterung bringen. Wenn wir Angst haben, verengen wir unser Blickfeld.

    - Konzentriere dich auf etwas, einen Gegenstand, der gerade vor dir liegt;

    - Breite die Arme so weit aus, dass du gerade noch deine Finger sehen kannst, wenn du mit ihnen wackelst, während du dich weiterhin auf das konzentrieren, was gerade vor dir liegt;

    - merke, dass dies bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auch auf das richten kannst, was um dich herum geschieht;

    - Spüre wie sich dein Blickfeld weitet und ein Gefühl der Leichtigkeit vermittelt.

- **Anspannung und Loslassen:** Gehe von den Zehen aus durch jeden Teil des Körpers und spanne ihn so weit wie möglich an, z. B. Füße, Waden, Oberschenkel usw. Sobald du den Kopf erreichst, mache alles fester, dann wieder fester. Atme und lasse dann alles los – *weglassen, wenn du nicht sicher bist, wie du dies anleiten sollst*

5 Schritte der Deeskalierung:

1. **Atme** langsam ein, um dich zu beruhigen. Wenn du ruhig bist, bist du besser in der Lage, andere zu beeinflussen.

2. Erinnere dich an die **Menschlichkeit** aller - auch dieser Fahrer.

3. **Höre dir** an, was sie über die Unterbrechung ihres Lebens zu sagen haben.

4. **Paraphrasiere /spiegel authentisch.** Wenn die Autofahrer:innen wütend oder aufgebracht sind, fühle mit und spreche authentisch. Versetze dich in ihre Lage und mache ihnen klar, dass wir nicht gegen sie persönlich vorgehen werden. Sie haben es nicht verdient, dass ihr Leben gestört wird, nur weil die Regierung nicht handeln will. "Es tut mir aufrichtig leid, dass Sie in diese Situation geraten sind".

5. **Bitte um Erlaubnis,** ihnen zu erklären, was wir tun und warum wir es tun. Bleibe ruhig, denke an die Klimakatastrophe und daran, warum wir handeln. "Wollt ihr wissen, warum wir das tun?" Vielleicht wollen sie es nicht hören - wir sollten ihre Entscheidung respektieren.

Schutzhaltung/ andere Schützen

Wenn ein Autofahrer aggressiv wird, **könnt ihr euch einfach hinsetzen**, so dass ihr außerhalb der Reichweite der Arme des Fahrers seid und etwas Abstand und Raum gewinnen. Du könntest aber auch getreten werden, also könntest du eine Tasche zwischen dich und den Angreifer legen.

Wenn ihr körperlich angegriffen werdet, könnt ihr diese Haltung einnehmen:

● Die Arme werden um den Kopf geschlungen und die Hände im Nacken und am Fuß des Kopfes miteinander verschränkt. (Wichtig: Die Arme nicht über die Ohren halten das der Ohrkanal verdeckt ist. Wenn ein Mensch dort draufschlägt kann der Luftdruck dein Trommelfell platzen lassen)

● Das Kinn ist eingezogen.

● Gehen Sie in die Hocke, mit den Knien in Richtung Gesicht. Wenn Sie fallen, fallen Sie nach rechts, um Ihre Leber zu schützen.

● Versuchen Sie, mit dem Angreifer Augenkontakt zu halten, und sagt ihm/ihr dass er euch wehtut, und zwar so laut, dass es auch andere hören können.

Weise darauf hin, dass einige diesen Schutz nutzen möchten und andere es vorziehen, völlig passiv zu sein und ihn überhaupt nicht zu nutzen.

Andere schützen, indem mensch dazwischen geht:

● Wenn jemand körperlich oder verbal angegriffen wird und eine Lücke zwischen Rebell und Angreifer besteht, können Sie ***mit dem Rücken zum Angreifer*** **in den Raum treten**. Nehme dabei kurz Augenkontakt mit dem Angreifer auf und sage, dass es dir leid tut. Lege deine Hände auf die angegriffene Person und ziehe sie vom Angreifer weg. Wenn die angegriffene Person am Boden liegt, kannst du seinen Körper mit deinem bedecken, um sie zu schützen. Das bedeutet, dass du stattdessen angegriffen werden kannst.

Menschen vor gewalttätigen Polizist*innen schützen

- Strategie 1:***Erzähle im Moment, was passiert: (NUR bei gewalttätigen Polizist*innen*** (die eine Sorgfaltspflicht haben und geschult sind) ***anzuwenden)***

  Zum **Beispiel**: “Beamter Nr. 156: Sie biegen die Hand dieser Person zurück, was ihr Schmerzen verursacht.”

  Bewiesenermaßen können Polizisten so in bestimmten Situationen gestoppt werden, wenn sie ihre Kamera eingeschaltet haben (was sie auch tun sollten!)

- Strategie 2: Eine andere Möglichkeit ist, **gleichzeitig zu erzählen und zu filmen.** Damit soll die **Gewalt aufgedeckt werden**, und Sie sollen wissen, dass Sie **Zeuge des Geschehens sind UND es aufzeichnen**. Dies *könnte* bei **Autofahrern in Situationen** eingesetzt werden, **in denen alle anderen Methoden versagt haben**.

  Seid bereit, aufzuhören, wenn dies zu erhöhter Wut führt, da dies die Wut auf die Person lenken könnte, die Zeuge und Aufnahme ist.

Strategie 1 und 2 Wirksam weil:

- Sie **unterbricht die** Absichten und Handlungen des Angreifers. Es kostet viel **Energie**, Wut und Angriffe aufrechtzuerhalten. Jede Unterbrechung **schafft einen Raum**, in dem etwas anderes passieren kann, eine Erkenntnis oder eine Deeskalation der Wut.

- Jemand, der **bereit ist,** zum Schutz einzugreifen und **sich dadurch angreifbar macht**, kann **den Angreifer mit seiner eigenen Aggression konfrontieren**. Der Angreifer kann sich durch Ihre Bereitschaft zum Schutz herausgefordert fühlen, selbst wenn Sie Ihre eigene Sicherheit gefährden.

- **Die Erweiterung des Bewusstseins** (weil eine andere Person in den Rahmen der Aufmerksamkeit gerät) unterstützt **positive Gefühle** (denken Sie daran, dass auch das Umgekehrte gilt: unsere Aufmerksamkeit ist eingeschränkt, wenn wir kämpfen, flüchten oder erstarren).